Semua orang pasti pernah bermimpi. Sebagian besar justru pernah berjalan dalam tidur, atau dikenal dengan istilah Sleepwalking. Tapi tidak semua tahu penyebab dan asal muasalnya.

Mimpi adalah fenomena aneh yang hanya bisa dirasakan oleh manusia, namun mimpi berjalan (sleepwalking) lebih aneh lagi. Terkadang mimpi kita bisa terasa sangat nyata. Tapi yang satu ini memang menjadi nyata.

Apa Itu Sleepwalking?

Sleepwalking juga dikenal dengan sebutan somnabulisme adalah suatu gangguan yang menyebabkan seseorang bangun dan berjalan saat sedang tidur. Paling umum terjadi pada anak antara usia 8 dan 12 tahun, namun orang dewasa juga dapat melakukannya. Terjadinya sleepwalking pada orang dewasa umum terjadi dan biasanya tidak terkait dengan gangguan psikiatrik maupun psikologis yang signifikan.

Sleepwalking biasanya terjadi saat seseorang berada di tahap tidur dalam, ke tahap yang lebih ringan atau tahap sadar. Orang yang mengalami sleepwalking tidak dapat merespon saat kejadian dan biasanya tidak mengingatnya. Kadang, ia dapat berbicara yang tidak masuk akal. Sleepwalking tidak menandakan adanya masalah kesehatan yang serius atau memerlukan pengobatan.

Tanda dan Gejala

Seseorang yang mengalami tidur berjalan dapat melakukan hal-hal berikut :
Berdiri dari tidurnya dan membuka mata layaknya orang yang terbangun dari tidur. Matanya tidak memiliki “sinar” dan ekspresi layaknya orang yang terjaga. Berjalan berkeliling rumah, mungkin membuka dan menutup pintu dan menghidupkan atau mematikan lampu. Melakukan aktifitas rutin seperti berpakaian atau memasak bahkan yang lebih berbahaya adalah mengemudikan kendaraan. Terkadang bahkan berbicara atau beraktifitas lain dengan gaya yang canggung.

Seseorang sleepwalking dapat mengalami:

-Turun dari tempat tidur dan berjalan-jalan
-Bangun di tempat tidur dan membuka mata
-Memiliki ekspresi sayu
-Melakukan aktivitas rutinitas, seperti berganti pakaian, berbicara atau membuat camilan
-Tidak merespon atau berkomunikasi dengan orang lain
-Sulit bangun saat mengalami episode sleepwalking
-Disorientasi atau bingung sesaat setelah bangun
-Kembali tidur dengan cepat
-Tidak mengingat bahwa ia tidur berjalan pada pagi harinya
-Mengalami teror tidur/mimpi buruk yang menyertai sleepwalking

Tidur berjalan ini biasanya terjadi selama tidur dalam/tidur nyenyak pada awal tidur sekitar satu sampai dua jam awal tidur. Beberapa kasus tidur berjalan ini

hanya berlangsung selama beberapa menit saja, tetapi beberapa kasus dapat terjadi sampai 30 menit. Pelaku tidur berjalan sendiri tidak akan sadar apa yang dilakukannya saat bangun pagi.

Seseorang sleepwalking juga dapat melakukan hal ini:

-Meninggalkan rumah
-Mengendarai mobil
-Melakukan hal-hal yang tidak biasa, seperti buang air kecil di dalam lemari
-Melakukan aktivitas seksual tanpa kesadaran
-Cedera, seperti jatuh dari tangga atau lompat dari jendela
-Menjadi kasar saat kebingungan setelah bangun atau pada kejadian

Penyebab Sleepwalking

Diperkirakan 15 persen anak-anak sehat pernah mengalami tidur berjalan. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya tidur berjalan antara lain :

-Kurang tidur
-Kelelahan
-Stress
-Depresi
-Kegelisahan
-Demam
-Gangguan pada jadwal tidur
-Pengobatan, seperti hipnotik jangka pendek, sedatif atau kombinasi obat untuk penyakit psikiatris serta alkohol

Faktor pemicu

Biasanya kebiasaan ini akan menurun dari orang tua atau saudara kandung. Pada ibu hamil atau wanita menstruasi, kemungkinannya akan lebih tinggi mengalami tidur berjalan.

Pemeriksaan fisik dan psikologi akan dilakukan untuk mengetahui hal-hal atau unsur yang menyebabkan tidur berjalan ini, seperti detak jantung yang tidak normal atau kepanikan yang tiba-tiba melanda. Jika diperlukan maka akan dilakukan tes tidur di laboratorium agar pemantauan lebih sempurna.

Sleepwalking sebenarnya tidak membahayakan, kecuali bila penderita melakukan aktifitas yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain, seperti aktifitas di luar rumah atau memasak dengan menggunakan api. Bila kejadian tidur berjalan ini terjadi hampir tiap hari atau dengan frekuensi yang sering, sebaiknya konsultasikan ke dokter agar segera diketahui penyebab pastinya.

Perawatan Dan Pengobatan

Tidak ada pengobatan dan cara pencegahan yang pasti. Jika memergoki anak kamu tidur berjalan maka hal pertama yang sebaiknya dilakukan adalah dengan menuntunnya kembali ke tempat tidur. Sebaiknya tidak membangunkan anak saat tidur berjalan, karena hal ini akan mengganggu proses tidurnya, walaupun membangunkannya pun tidak menimbulkan bahaya apapun. Hanya saja jika dibangunkan saat tidur berjalan, maka anak akan merasa kebingungan.

Jika tidur berjalan tersebut terjadi pada anak anda, maka sebaiknya anda memperbaiki kebiasaan tidur anak anda:

-Jika kamu tidak dapat memantau tidur anak kamu, usahakan lingkungan tidur anak kamu aman saat anak tidur berjalan tanpa sepengetahuan kamu seperti mengunci pintu atau menutup akses anak terhadap alat-alat listrik dan dapur serta barang yang berbahaya seperti pecah belah dan benda tajam.

-Tidur lebih lama dan kelelahan menjadi salah satu penyebab. Untuk itu usahakan anak tidur lebih cepat dan biasakanlah tidur dengan jadwal yang tetap.

-Temani anak dan bantu dengan aktifitas yang membuatnya dapat rileks seperti membaca sebelum tidur atau berendam air hangat sebelum tidur.

-Hindari anak mengalami tekanan berlebihan. Anak dapat mengalami tekanan dan stres oleh aktifitas harian.

-Bicaralah dengan anak dan ketahui apa masalahnya.

-Perhatikan pola dan kebiasaannya. Jika anak mengalami tidur berjalan, biarkan dia tetap tertidur. Yang perlu kamu lakukan adalah amati kapan kebiasaan tidur berjalannya timbul. Jika sudah diperoleh kebiasaan tersebut, maka kamu dapat membangunkannya 15 menit sebelum tidur berjalan tersebut terjadi padanya. Usahakan anak terbangun sekitar 5 menit dan kemudian biarkan dia tidur kembali.

Tips Untuk Melindungi Diri Dari Sleepwalking:

-Buatlah lingkungan yang aman, bebas dari benda berbahaya atau benda tajam

-Tidur di lantai kamar tidur, jika memungkinkan

-Kunci pintu dan jendela

-Tutup jendela kaca dengan gorden berat

-Pasang alarm atau bel pada pintu kamar tidur

-Cobalah untuk tetap positif, karena walaupun mengganggu, sleepwalking biasanya bukanlah kondisi yang serius dan akan hilang dengan sendirinya

Sleepwalking diperkirakan dialami satu di antara 10 anak, dari satu di antara 50 orang dewasa. Jika seseorang mengalami kondisi ini pada malam hari, bagian primitif dari otaknya yakni batang otak menjadi aktif. Sedangkan bagian otak yang mengendalikan kesadaran justru tidak aktif.

Kalau sudah diketahui pola dan waktu terjadinya Sleepwalking pada kerabat Anda, berikut yang bisa dilakukan :
Perhatikan pola dan kebiasaannya. Jika ia sering mengalami tidur berjalan, biarkan dia tetap tertidur. Yang perlu anda lakukan adalah amati kapan kebiasaan tidur berjalannya timbul. Jika sudah diperoleh kebiasaan tersebut, maka anda dapat membangunkannya 15 menit sebelum tidur berjalan tersebut terjadi padanya. Jangan khawatir, biasanya semakin bertambah umur semakin kecil kemungkinan untuk sleepwalking, tetapi tetap saja ada beberapa orang yang sudah terbiasa mengalami

tidur berjalan ini.

Demikianlah penjelasan tentang sleepwalking tersebut, bila siapapun yang mengalami hal seperti ini, sebaiknya langsung konsultasi dengan dokter agar tidak berkelanjutan.

Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Telepon/WhatsApp: 0811-6131-718

Subscribe Youtube: Klinik Atlantis
Follow Instagram: Klinik Atlantis
Follow Facebook: Klinik Atlantis Medan

KLINIK ATLANTIS
Alamat: Jalan Williem Iskandar (Pancing) Komplek MMTC Blok A No. 17-18, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Sumatera Utara 20223